

【週刊タバコの正体】

Vol.63 第8話～第10話(最終話)

2026年03月

和歌山工業高校 奥田恭久

Serial number **856** **第8話**

週刊 タバコの正体

加熱式タバコ

呼出煙

紙巻タバコ

呼出煙

タバコを吸うと必ず煙が発生します。左図にあるように、紙巻タバコでは、見るからに白い煙があたり一面に広がります。一方加熱式タバコからは、一見白い煙は見えません。どちらのタバコも本人が吸込んだ煙(主流煙)の後にはタバコの成分が含まれる“呼出煙”と呼ばれ息が吐き出されます。呼出煙は喫煙者が呼吸をするたびに吐き出されるので、周りには必ずタバコの有害成分が漂っているわけです。呼出煙は目に見えないせいで、その危険性を感じにくいのですが至近距離にいる人は確実に受動喫煙をしてしまいます。

そして、紙巻タバコでは火のついた先端からでる“副流煙”も発生します。じつは、この副流煙はグラフにあるように主流煙より低温で燃焼しているため、狭い空間で喫煙すると、この煙が充満してうっすら白くなり、かなり危険な状態となります。

それと比べ加熱式は火を使う煙ではなくタバコ成分を含んだ水蒸気(エアロゾル)を含む呼出煙しか出ません。目には見えませんが、左の写真をみてください。部屋の照明を落としてレーザー光線を照射すると約2m先までエアロゾルが呼出される様子がわかります。

紙巻タバコの煙

シガレット	副流煙 1本	1本→100個
ホルムアルデヒド	主流煙 1本	8→121個
アンモニア		4倍
酸化窒素	4.7倍	
ホルムアル	3.6倍	
タール	4.4倍	
ニコチン	2.8倍	

煙が吸っていない時、タバコの先端の温度は900℃程度である。

煙を吸い込む時、タバコの先端の温度は900℃にも達する。そのため発煙物質も分泌される。これを10分間吸った場合、約100個の有害成分が呼出される。

加熱式タバコの煙

このようにタバコを吸うと必ず周りに有害成分が広がる事を、しっかりと心得ておいてください。

産業デザイン科 奥田 恭久

in MIAKO Since 2005

■Vol. 63

(No. 856) 第8話 呼出煙

一紙巻きタバコからでる呼出煙と副流煙...

タバコを吸うと必ず煙が発生します。左図にあるように、紙巻タバコでは、見るからに白い煙があたり一面に広がります。一方加熱式タバコからは、一見白い煙は見えません。どちらのタバコも本人が吸込んだ煙(主流煙)の後にはタバコの成分が含まれる“呼出こしゅつ煙えん”と呼ばれ息が吐き出されます。

呼出煙は喫煙者が呼吸をするたびに吐き出されるので、周りには必ずタバコの有害成分が漂っているわけです。呼出煙は目に見えないせいで、その危険性を感じにくいのですが至近距離にいる人は確実に受動喫煙をしてしまいます。

そして、紙巻タバコでは火のついた先端からでる“副流煙”も発生します。じつは、この副流煙はグラフにあるように主流煙より低温で燃焼しているため、その何十倍も有害なものです。狭い空間で喫煙すると、この煙が充満してうっすら白くなり、かなり危険な状態となります。

それと比べ加熱式は火を使う煙ではなくタバコ成分を含んだ水蒸気(エアロゾル)を含む呼出煙しか出ません。目には見えませんが、左の写真をみてください。部屋の照明を落としてレーザー光線を照射すると約2m先までエアロゾルが呼出される様子がわかります...

■Vol. 63

(No. 857) 第9話 コンビニ

一売上の1/4、壁一面に陳列されている...

上の写真は、どこのコンビニでも見かける風景です。レジの後ろの壁一面に陳列しているタバコの種類の多さには目を奪われます。さらには、レジ前にも広告と商品を陳列している店もありますよね。それもそのはず、左のグラフにあるようにタバコはコンビニの売上げの1/4を占める主力商品なのです。

皆さんも頻繁に利用する場所で、こんなに大きく販売されていますが、人々の健康を害する商品である事を忘れず、タバコには手を出さないでください。

産

Serial number **857** **第9話**

週刊 タバコの正体


上の写真は、どこのコンビニでも見かける風景です。レジの後ろの壁一面に陳列しているタバコの種類の多さには目を奪われます。さらには、レジ前にも広告と商品を陳列している店もありますよね。それもそのはず、左のグラフにあるようにタバコはコンビニの売上げの1/4を占める主力商品なのです。

商品別売上の高順位比率 (2013年まではチェーン全店・2014年以降は単体・ローン)

年	たばこ	飲料	食品	日用品	その他
2014年	22.4%	12.6%	27.7%	27.2%	0.1%
2013年	24.5%	12.9%	27.3%	26.3%	10.0%
2012年	24.7%	12.9%	27.5%	25.3%	6.6%
2011年	24.5%	13.3%	27.7%	24.9%	6.6%
2010年	24.5%	13.5%	27.5%	25.2%	6.3%
2009年	24.7%	13.5%	27.3%	25.3%	6.2%
2008年	24.1%	14.2%	26.9%	25.8%	6.0%
2007年	22.1%	15.1%	26.1%	27.3%	6.4%
2006年	22.3%	14.9%	25.3%	28.6%	6.9%
2005年	23.1%	14.6%	25.0%	28.6%	6.7%
2004年	23.2%	14.7%	25.8%	27.4%	6.9%

産業デザイン科 奥田 恭久

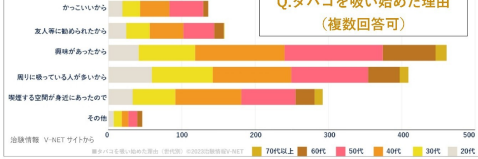
in MIAKO Since 2005



Serial number **858** 第10話
週刊 **タバコの正体**


■Vol. 63
(No. 858) 第10話 健康な人生 (最終話)
— 20歳を過ぎてもタバコは吸わない! —

Q.タバコを吸い始めた理由 (複数回答可)



上のグラフは、ある企業が成人約3700名に実施したタバコに関するアンケートにおける「吸い始めた理由」の回答結果を示しています。「興味があった」「周りに喫煙者が多かった」「喫煙する空間があった」が突出しています。

令和の現役高校生に聞いた!
あなたは20歳を過ぎたらタバコを吸いたいですか?



一方、全国の現役高校生479名を対象にしたインターネットによる意識調査では、グラフのように「20歳を過ぎてもタバコは吸わない」という高校生が91%にも上っています。そして、その理由はご覧のとおりです。

「たばこのにおいが苦手だから」
「タバコの匂いを嗅ぐだけでもあまりいい感じがしないから」
「吸いがほんの運送」
「病気になる確率があがるし周りも巻き込むから」
「不健康にしかならない」
「寿命が縮むから」
「体に悪影響があるものを自分から取り込みだいたいと思わないから」
「お金もたない」
「お金を稼いで、自分の体を悪化させるから」
「線が吸っていても臭い持ち悪くなるから」
「副産物で家族に迷惑をかけるようじゃ良くないから」
「体に悪いことをしてカッコよくない」

皆さんはどうですか。
周りにタバコを吸う人が多いですか。
タバコは吸わなくてもいいですか。

タバコの有害性と不利益をきちんと理解していれば、周りに影響されず健康な人生を送れるはずで、タバコを吸い始めないで下さい。

産業デザイン科 奥田 恭久
Zero Project tobacco
in YAMAGUCHI since 2005

週刊タバコの正体 858号 最終話を迎えて

奥田 恭久

21年前、昼休みにトイレがタバコの煙で白くなるような学校内の風紀を正すため生徒の喫煙をなんとかしたいとの思いで創刊した「週刊タバコの正体」でしたが、3月末で和歌山工業高校を定年退職するにあたり通算858話をもって終了させて頂くことになりました。

タバコの有害性を教える事で喫煙する生徒にタバコをやめさせたいと考えて創刊したプリントでした。そんな読み物だけでタバコをやめる事などできないだろう、とは感じていましたが禁煙科学会や地元の禁煙活動をされている方々の支援もあって、とりあえず1年続けました。するとその効果は喫煙生徒にではなく、タバコを吸わないその他大勢の生徒に現れ、学校でおおっぴらにタバコを吸わせない雰囲気ができ始めたのでした。

この事がその後20年も毎週発行を続けるきっかけとなりました。そして、社会全体がタバコ対策に取り組みだした風潮にも後押しされ、校内向けのプリントにもかかわらず禁煙科学会のHPや学会誌にまで掲載して頂いてきわけです。そのおかげで、いくつかの職場や学校で利用してもらえて大変光栄でした。



タバコを取り巻く環境は大きく改善され「タバコの正体」の役割も終わったと感じています。長きにわたり支えて頂いた皆様には本当に感謝いたします。ありがとうございました。最後に、タバコがなくなる限りタバコ対策は続けなければならないと思いますので、禁煙科学会の皆様の益々のご活躍を祈念いたします。(2026年3月)

祝・週刊タバコの正体 858号

日本禁煙科学会 小児科分科会 野田 隆・牟田 広実

奥田先生、858号おめでとうございます。

858という数字を見て、ふと王貞治選手の通算ホームラン世界記録868本を思い出しました。あと少しでその数字に届くところまで続けてこられた先生の歩みは、まさに一本一本ホームランを積み重ねてきたような偉業だと感じています。

700号のお祝いを書いたのは2022年の3月でした。その当時、分科会の名称は「教育・小児科分科会」でした。小児医療と教育は切っても切れない関係にあります。子どもたちが健康に成長するためには、医療だけでなく、学校や地域における教育の力が欠かせません。「週刊タバコの正体」は、学校敷地内禁煙化を始めた和歌山県の工業高校の生徒たちにタバコの害を伝え、タバコを吸わないことのすばらしさを発信するという目的で始まったと聞いています。

701号のテーマは「健康な人生」で、以後「おいしさの秘密」「タバコはリラックスできる？」と高校生にもわかりやすいキャッチーなテーマが続きました。教育の現場に向けて、毎週放たれる“言葉のホームラン”だったのではないのでしょうか。いつまでも続けてほしいものですが、先生の定年で今回の最終号を迎えることになりました。毎号楽しみに見えていたファンの一人としても残念です。

最終号のタイトルも701号と同じ「健康な人生」でした。そのタイトルの通り、生徒たちに健康な人生を送ってほしいという願いが先生の活動のエネルギーとなり、先生の活動は、タバコを吸わない高校生を育て、タバコのない社会づくりに大きく貢献してこられました。小児科分科会も、喫煙防止教育、受動喫煙の見える化などを通して、先生に負けないよう子どもたちを守る取り組みを続けていきたいと思えます。

先生が積み重ねてこられた一打は、子どもたちの未来を守るホームランでした。その大きな記録とこれからの人生に思いを馳せ、「祝」と題しました。(日本禁煙科学会 小児科分科会 野田 隆・牟田 広実)

毎週火曜日発行



URL:https://www.jascs.jp/truth_of_tabacco/truth_of_tabacco_index.html

※週刊タバコの正体は日本禁煙科学会のHPでご覧下さい。
※一話ごとにpdfファイルで閲覧・ダウンロードが可能です。
※HPへのアクセスには右のQRコードが利用できます。

